

Original Article

शालेय विद्यार्थ्यांच्या आक्रमकतेवर प्राणायामाचा प्रभाव: एक प्रायोगिक अध्ययन

दिपाली सुभाष जैस्वाल¹, डॉ. देवानंद सुधाकरराव सोनार²

¹संशोधक विद्यार्थी - सोहम डिपार्टमेंट ऑफ योग अँड नॅचरोपॅथी,

मू. जे. (स्वायत्त) महाविद्यालय, जळगाव

²संशोधन मार्गदर्शक - संचालक: सोहम डिपार्टमेंट ऑफ योग अँड नॅचरोपॅथी,

मू. जे. (स्वायत्त) महाविद्यालय, जळगाव

Manuscript ID:

JRD -2026-180214

ISSN: 2230-9578

Volume 18

Issue 2(A)

Pp. 74-76

February - 2026

Submitted: 16 Jan. 2026

Revised: 26 Jan. 2026

Accepted: 11 Feb. 2026

Published: 28 Feb. 2026

शोध सारांश

सध्याच्या स्पर्धात्मक व तणावपूर्ण शैक्षणिक वातावरणामुळे शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये आक्रमकतेचे प्रमाण वाढताना दिसते. प्रस्तुत संशोधनाचा उद्देश शालेय विद्यार्थ्यांच्या आक्रमकतेवर प्राणायामाचा होणारा परिणाम अभ्यासणे हा आहे. १२ ते १६ वयोगटातील विद्यार्थ्यांवर ४५ दिवस प्राणायामाचा सराव देऊन पूर्व व उत्तर चाचणी पद्धतीने आक्रमकतेच्या पातळीचे मापन करण्यात आले. सांख्यिकीय विश्लेषणानुसार प्राणायामामुळे विद्यार्थ्यांच्या आक्रमकतेत लक्षणीय घट आढळून आली. यावरून प्राणायामाचा अभ्यासाचे विद्यार्थ्यांच्या जीवनातील महत्व निदर्शनास येते.

Key words: विद्यार्थी, आक्रमकता, प्राणायाम प्रभाव

प्रस्तावना

आजच्या काळात शैक्षणिक दबाव, कौटुंबिक तणाव, सामाजिक वातावरण व तंत्रज्ञानाचा अतिवापर यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक असंतुलन निर्माण होत आहे. याचा परिणाम म्हणून आक्रमकता, चिडचिड, राग व असंयमित वर्तन वाढताना दिसते. भारतीय योगशास्त्रात मन, शरीर व भावनांचा समतोल राखण्यासाठी विविध उपाय सांगितले आहेत. त्यातील प्राणायाम ही एक प्रभावी योगिक प्रक्रिया असून श्वसनावर नियंत्रण मिळवून मानसिक शांती व स्थैर्य प्राप्त करण्यास मदत करते.

संशोधन समस्यांची निवड व स्पष्टीकरण

प्रस्तुत संशोधनाची समस्या पुढीलप्रमाणे आहे:

"शालेय विद्यार्थ्यांच्या आक्रमकतेवर प्राणायामाचा होणारा परिणाम अभ्यासणे."

शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये आक्रमकतेची प्रवृत्ती शारीरिक, मानसिक व भावनिक स्वरूपात प्रकट होते. रागावणे, अपशब्द वापरणे, मारामारी करणे, शिक्षकांशी उद्धट वर्तन करणे, मित्रांशी वाद घालणे इत्यादी लक्षणे आढळतात. या पार्श्वभूमीवर प्राणायाम हा आक्रमकतेवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी उपयुक्त ठरतो का, हे तपासणे आवश्यक वाटले.

आक्रमकतेची संभाव्य कारणे

- शैक्षणिक दबाव
- कौटुंबिक वातावरण
- तंत्रज्ञानाचा अतिवापर

Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0)

This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) Public License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work noncommercially, as long as appropriate credit is given and the new creations are licensed under the identical terms.

Address for correspondence:

दिपाली सुभाष जैस्वाल, संशोधक विद्यार्थी - सोहम डिपार्टमेंट ऑफ योग अँड नॅचरोपॅथी, मू. जे. (स्वायत्त) महाविद्यालय, जळगाव

How to cite this article:

जैस्वाल, दिपाली. सुभाष. & सोनार, देवानंद. सुधाकरराव. (2026). शालेय विद्यार्थ्यांच्या आक्रमकतेवर प्राणायामाचा प्रभाव: एक प्रायोगिक अध्ययन. Journal of Research & Development, 18(2(A)), 74–76.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18933524>



Quick Response Code:



Website:

<https://jrdrvb.org/>

DOI:

10.5281/zenodo.18933524



- सामाजिक वर्तणुकीचा प्रभाव
- चुकीची मित्रमंडळी
- शारीरिक, मानसिक व भावनिक असंतुलन
- व्यायामाचा अभाव
- चुकीची दिनचर्या
- असंतुलित आहार

आक्रमकतेचे परिणाम

शालेय जीवनावर परिणाम : अभ्यासातील एकाग्रतेत घट, शिस्तभंग

व्यक्तिमत्त्व विकासावर परिणाम : नकारात्मक स्वभाव, असंयम

मानसिक आरोग्यावर परिणाम : तणाव, चिंता, अस्थिरता

संशोधनाची गरज व महत्त्व

विद्यार्थ्यांच्या आक्रमकतेवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी शाळा, पालक व समाज यांचे संयुक्त प्रयत्न आवश्यक आहेत. प्राणायामाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना मानसिक धैर्य, भावनांवर नियंत्रण व शांत चित्त प्राप्त होऊ शकते. या संशोधनामुळे प्राणायामाचा आक्रमकतेवरील प्रभाव स्पष्ट होतो.

संशोधनाची उद्दिष्टे

- शालेय विद्यार्थ्यांमधील आक्रमकतेची पातळी अभ्यासणे.
- आक्रमकतेवर प्राणायामाचा प्रभाव तपासणे.
- आक्रमकतेवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी उपाय सुचवणे.
- विद्यार्थ्यांमध्ये योगाभ्यासाची आवड निर्माण करणे.

संशोधनाच्या परिकल्पना

- प्राणायामामुळे विद्यार्थ्यांच्या आक्रमकतेच्या पातळीत लक्षणीय घट होते.
- नियमित प्राणायाम सरावाने आक्रमकता कमी होते.
- प्राणायामामुळे विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य सुधारते.
- प्राणायामाचा विद्यार्थ्यांच्या स्वनियंत्रणावर सकारात्मक परिणाम होतो.

संबंधित संशोधन साहित्याचा आढावा

पूर्वी झालेल्या संशोधनांमध्ये प्राणायाम व ध्यानधारणेमुळे शारीरिक व मानसिक आरोग्यात सुधारणा होत असल्याचे नमूद केले आहे. अष्टांग योगातील प्राणायाम हा घटक भावनिक संतुलन साधण्यास मदत करतो, असे विविध अभ्यासांमधून स्पष्ट झाले आहे.

संशोधन पद्धती

संशोधन प्रकार : प्रायोगिक संशोधन

नमुना : १२ ते १६ वयोगटातील शालेय विद्यार्थी

कालावधी : ४५ दिवस (दररोज २२ मिनिटे)

साधने : डॉ. गुरु प्यारी माळवी व डॉ. राजकुमारी भटनागर यांची Aggression Scale

चाचणी : पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणी

नियमित सत्रासाठी वेळापत्रक

अ. क्र.	योगिक प्रक्रिया	कालावधी
१	त्रिवार ओंकार , प्रार्थना	३ मिनिटे
२	दीर्घ श्वसन	२ मिनिटे
३	अनुलोम विलोम प्राणायाम	७ मिनिटे
४	भ्रामरी प्राणायाम	७ मिनिटे
५	त्रिवार ओंकार आणि शांतीपाठ	३ मिनिटे
६	एकूण कालावधी -	२२ मिनिटे

उपाय योजना

अनुलोम-विलोम प्राणायाम , भ्रामरी प्राणायाम : तणाव कमी करून मानसिक स्थितीत सुधारणा

सांख्यिकीय विश्लेषण आणि चर्चा

- गृहीतक १ :- प्राणायामामुळे विद्यार्थ्यांच्या आक्रमकतेच्या पातळीत लक्षणीय घट होते.

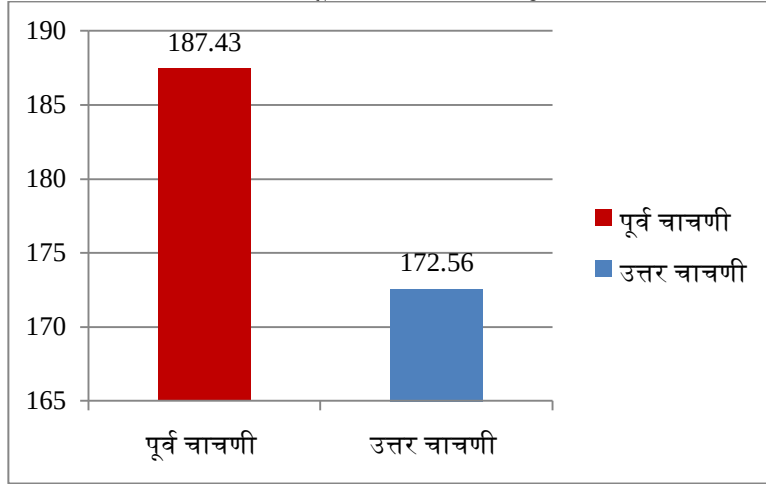
Paired Samples Statistics							
		Mean मध्यमान	N एकूण	Std. Deviation प्रमाण विचलन	df मुक्तीप्रमाण संख्या	t मुल्य	Sign level सार्थकता स्तर
आक्रमकता	पूर्व चाचणी	187.43	30	28.64	29	3.08	0.01
	उत्तर चाचणी	172.56	30	18.81			

वरील तक्ता .शालेय विद्यार्थ्यांच्या आक्रमकता पातळीचे पूर्व व उत्तर चाचणीचे गुणांक दर्शवितो 1

संशोधकाने शालेय विद्यार्थ्यांच्या आक्रमकता चाचणी घेवून नंतर संशोधकाने त्या विद्यार्थ्यांवर 45 दिवसांचे प्राणायाम या योगिक प्रक्रियांचे शिबीर घेतले व 45 दिवस नंतर उत्तर चाचणी घेण्यात आली त्याचे निष्कर्ष पुढील प्रमाणे .

शालेय विद्यार्थ्यांच्या पूर्व चाचणीचा मध्यमान गुणांक ,187.43प्रमाण विचलन तर उत्तर चाचणीचा मध्यमान गुणांक 28.64 ,172.56प्रमाण विचलन म्हणून पूर्व .या पातळीला सार्थ आहे 0.01 मूल्य t इतके आले हे 3.08 मूल्य हे t त्यांचे गणनात्मक 18.81 चाचणी नंतर विद्यार्थ्यांच्या दिलेल्या प्राणायाम या योगिक प्रक्रियेचा सकारात्मक परिणाम होवून उत्तर चाचणीत आक्रमकता पातळीत घट दिसून आली . करिता सदर गृहीतक स्वीकारले जाते.

खालील आलेख शालेय विद्यार्थ्यांच्या आक्रमकता पातळीचे पूर्व व उत्तर चाचणीचे गुणांक दर्शवितो.



निष्कर्ष

1. प्राणायामामुळे विद्यार्थ्यांच्या आक्रमकतेत लक्षणीय घट आढळली.
2. नियमित प्राणायाम सरावाने आक्रमकता कमी होते.
3. विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यात सुधारणा होते.
4. स्वनियंत्रण व भावनिक संतुलन वाढते.

संदर्भ सूची

1. Mandlik, Vishvas (2008), Yogapravesh, Yoga Chaitanya Prakashan, Nashik.
2. Swami Swatmaram, Hatha Pradipika, Kaivalyadhama, Lonavala.
3. Swami Satyananda Saraswati (1989), Asana Pranayama Mudra Bandha, Bihar School of Yoga.
4. Gharote, M. L. (1982), Guidelines for Yogic Practices, Medha Publication.